

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

NUR LAILI MUFIDAH

F100160211

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA PEREMPUAN DAN LAKI-LAKI**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

NUR LAILI MUFIDAH

F100160211

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Dr. Usmi Karyani, S.Psi, M.Si

NIK/NIDN:659/0631056702

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA

oleh :

NUR LAILI MUFIDAH

F100160211

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal 5 Agustus 2021

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

Dewan Penguji:

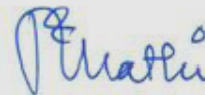
1.Dr. Usmi Karyani, S.Psi, M.Si

(Ketua Dewan Penguji)



2.Dra. Partini, M.Si

(Anggota 1 Dewan Penguji)



3.Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi., M.Psi

(Anggota II Dewan Penguji)



Dekan,



Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph. D

NIK.NIDN: 799/0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 5 Agustus 2021



Nur Laili Mufidah

HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Abstrak

Stres akademik adalah stres yang terjadi ketika terdapat tuntutan akademik pada seseorang dianggap melampaui kemampuan penyesuaian dirinya. *Hardiness* adalah sebagai gaya kepribadian yang dapat menghadapi situasi yang menekan dan di bawah tekanan, atau nama lain dari *hardiness* ini adalah sikap tangguh dan optimis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 34.000 subjek dengan subjek penelitian berjumlah 380 subjek. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* karena semua populasi memenuhi syarat untuk menjadi subjek penelitian. Instrumen yang digunakan yaitu skala *hardiness* yang disusun berdasarkan pada teori Kobasa (dengan validitas 0,92 sampai 1 dan reliabilitas 0,751) dan skala stres akademik yang disusun berdasarkan teori Busari (dengan validitas 0,92 sampai 1 dengan reliabilitas 0,791). Teknik analisis data dilakukan dengan analisis *spearman rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai korelasi -0,493. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa. Hal ini disebabkan karena dengan adanya kepribadian *hardiness* maka mahasiswa dapat mengontrol, mengubah situasi yang menegangkan, memiliki komitmen yang baik serta menilai perubahan merupakan suatu tantangan sehingga stres akademik yang dialami mahasiswa menjadi berkurang.

Kata Kunci : *hardiness*, mahasiswa, stres akademik

Abstract

Academic stress is stress that occurs when there are academic demands on a person who are considered beyond his ability to adjust. *Hardiness* is a personality style that can deal with stressful situations and under pressure, or another name for this *hardiness* is a tough and optimistic attitude. This study aims to examine the relationship between *Hardiness* and Academic Stress in Students. The population in this study amounted to 34,000 subjects with research subjects amounted to 380 subjects. Sampling was done by random sampling technique because all the population met the requirements to be research subjects. The instrument used is a *hardiness* scale based on Kobasa theory (with validity 0.92 to 1 and reliability 0.751) and an academic stress scale based on Busari theory (with validity 0.92 to 1 and reliability 0.791). Data analysis techniques were carried out by *spearman rho* analysis. The results showed that there is a negative relationship between *hardiness* and academic stress in students with a significance value of 0.000 and a correlation value of -0.493. These results indicate that the higher the *hardiness*, the lower the academic stress and conversely the lower the *hardiness*,

the higher the academic stress experienced by students. because with the hardiness personality, students can control, change stressful situations, have good commitment and assess change is a challenge so that academic stress experienced by students is reduced.

Keywords: academic stress, college student, hardiness

1. PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa (Govaerst & Gregoire, 2004). Hal tersebut dapat dilihat dari hasil survei *American College Health Association's* (ACHA) (2013) yang menunjukkan bahwa 46,3% (total 96.661 mahasiswa dari berbagai negara) merasa sangat terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi. Survei lainnya yang dilakukan oleh ACHA (2009) terhadap 97.357 mahasiswa dari berbagai negara menemukan bahwa 32% melaporkan stres akademik sebagai hambatan yang paling utama dalam pencapaian akademik. Prevalensi kejadian stres menurut WHO tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh lebih dari 350 juta penduduk di dunia dan berada di peringkat ke-4 penyakit di dunia (Ambarwati, Pinilih dan Astuti, 2017). Sumber stres dapat berasal dari beberapa hal, antara lain krisis, frustrasi, konflik, dan tekanan (Syamsuddin, 2017). Dari beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan, stres yang dialami mahasiswa kebanyakan bersumber dari stres akademik, yaitu stres yang disebabkan karena pengaruh proses pembelajaran atau perkuliahan di kampus (Rahmayani, Liza dan Syah, 2019).

Permasalahan terkait stres akademik ini terjadi pada mahasiswa, salah satunya yaitu kejadian bunuh diri yang dilakukan oleh tiga orang mahasiswa UNPAD, bunuh diri yang dilakukan mahasiswa UNPAD ini terjadi karena situasi mereka yang stres karena diakibatkan oleh beban akademik dan tugas yang tidak kunjung selesai, tugas akhir yang tak kunjung selesai dan tak kunjung lulus yang berakibat ancaman drop out (Putra, Detik.com, 2019) . Pada mahasiswa di Pekanbaru beberapa permasalahan terkait stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa di salah satu PTS di Pekanbaru yang diteliti dalam penelitian ini diantaranya adalah tugas yang beragam untuk satu mata kuliah, dari hasil penelitian nya pun berdasarkan kategorisasi skor stres akademik, ditemukan

bahwa *mayoritas* partisipan mendapatkan skor stres akademik pada kategori sedang yaitu sebanyak 56 dari 120 orang yang menjadi partisipan, atau sebesar 46,7 % dari 100 % partisipan .(Indria, Siregar, & Herawaty, 2019).

Temuan dalam penelitian Risdiantoro, Iswinarti, dan Hasanati (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa PTS memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi daripada mahasiswa PTN terkait persaingan dalam memasuki dunia kerja. Beban stres yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. Masalah stres akademik yang dialami mahasiswa di universitas harus mendapat perhatian dan penanganan bukan hanya dari pihak kampus tetapi juga pihak lain agar mahasiswa dapat mengelola stres nya dengan baik karena stres dalam kehidupan mahasiswa tidak dapat dihilangkan akan tetapi dapat dikelola dan dikendalikan. Akan tetapi jika keadaan tersebut tidak diperhatikan maka kemungkinan mahasiswa akan sulit dalam melanjutkan studi, prestasi belajar rendah, mengulang mata kuliah, maupun *drop out* .Jika siswa terindikasi stres akademik secara berkelanjutan, maka akan memberikan dampak negatif yang ada kaitannya dengan *social problem*, kepribadian, konsep diri, kesehatan fisik, kesehatan psikis, dan perilaku yang tidak sesuai (Aryahi, 2016).

Depresi, kecemasan, dan stres memiliki efek berbahaya baik bagi individu maupun masyarakat. Mereka dapat menyebabkan hasil negatif, seperti gangguan fungsi normal, kelelahan, dan masalah kesehatan (Ramli, Alavi, Mehrinezhad, & Ahmadi, 2018) . Penelitian dari Oman, Shapiro, Theoresen dan Plante menyebutkan bahwa tingginya tingkat distres, khususnya pada mahasiswa, berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya (Oman, Shapiro, Thoresen, & Plante, 2008). Menurut Busari (2011) stres akademik terjadi ketika terdapat tuntutan akademik pada seseorang dianggap melampaui kemampuan penyesuaian dirinya. Stress akademik merupakan kondisi ketika mahasiswa merasa terbebani dengan tuntutan akademik dan menjadikannya menjadi suatu gangguan (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik terjadi karena tuntutan akademik, tuntutan akademik itu bisa berupa beratnya beban tugas,

banyaknya materi yang harus dipelajari, kebutuhan mahasiswa untuk berprestasi akademik, dan juga tuntutan akademik dari orang tua, perguruan tinggi, dan juga teman sebaya. Mahasiswa sangat rentan terhadap masalah yang terkait dengan stres akademik ketika transisi terjadi pada tingkat individu dan sosial. Oleh karena itu, menjadi sangat penting untuk memahami sumber dan dampak stres akademik untuk dikembangkan menjadi strategi intervensi yang memadai dan efisien (Reddy, Karishmarajanmenon dan Anjanathattil, 2018).

Adapun penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa. Manfaat teoritis yaitu memberikan bukti *empiris* keterkaitan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa, selanjutnya manfaat praktis yaitu untuk mengembangkan program-program untuk mengatasi stres akademik mahasiswa.

Hipotesis mayor yang diajukan adalah adanya hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa. Selanjutnya, hipotesis minor pada penelitian ini adalah ada hubungan negative antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang artinya semakin tinggi *hardiness* maka akan semakin rendah stres akademik, begitupun sebaliknya semakin tinggi stres akademik maka akan semakin rendah *hardiness*.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, disebut metode kuantitatif karena data dalam penelitian ini berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan analisis statistik (Haraini & Ending, 2019). Variabel dalam penelitian ini adalah *hardiness* sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Skala yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu skala *hardiness* dan skala stres akademik. Sebelum digunakan untuk pengambilan data, skala melalui pengujian validitas menggunakan penilaian dari ahli atau *expert judgement* oleh 3 orang dosen psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penghitungan validitas menggunakan rumus formula Aiken V. Nilai yang digunakan untuk menentukan validitas item berada pada rentang 0,92-1. Item yang nilainya di bawah 0,92 dinyatakan gugur dan tidak layak digunakan

dalam penelitian. Selanjutnya, uji reliabilitas digunakan untuk melihat stabilitas hasil ukur, dengan kata lain melihat seberapa konsisten skala (Azwar, 2018). Reliabilitas dapat dilihat dari nilai koefisien *Cronbach alpha* pada perhitungan reliabilitas di SPSS 16, semakin mendekati 1, maka nilai reliabilitas semakin bagus. Skala *hardiness* memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,752 dan skala stres akademik memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,791.

Hardiness merupakan gaya kepribadian yang dapat menghadapi situasi yang menekan dan di bawah tekanan, atau nama lain dari *hardiness* ini adalah sikap tangguh dan optimis. Skala *hardiness* yang digunakan adalah skala *hardiness* yang didasari oleh aspek dari Kobasa. Adapun aspek *hardiness* itu yaitu: komitmen, memiliki komitmen terhadap aktivitas yang dijalani yang memiliki hubungan terhadap diri mereka, dan mengakui adanya perbedaan dalam banyak segi kehidupan, yaitu perbedaan nilai, tujuan dan prioritas dalam hidup, kedua adalah kontrol, percaya dengan kemampuan mereka untuk mengontrol dan memberi pengaruh terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup mereka, ketiga adalah tantangan, memandang perubahan sebagai tantangan dan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan diri nya daripada sebuah ancaman (Kobasa, 1979). Skala ini berjumlah 28 aitem pertanyaan dan berdasarkan penilaian ahli (*expert judgement*) terdapat 15 aitem yang gugur, sehingga total ada 13 aitem pertanyaan yang digunakan untuk pengumpulan data.

Stres akademik terjadi ketika terdapat tuntutan akademik pada seseorang dianggap melampaui kemampuan penyesuaian dirinya. (Busari A. , 2011). Menurut Busari, stres akademik meliputi 4 dimensi yaitu yang pertama adalah aspek fisik, yaitu keadaan individu yang berhubungan dengan fungsi dari organ-organ yang dimiliki. Stres dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu yang mengalaminya, berupa sakit kepala, merasa mual, dan sebagainya, kedua adalah aspek kognitif, yaitu keadaan individu yang berhubungan dengan proses berpikir rasional. Stres dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan berfikir rasional dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah, ketiga adalah aspek afektif, yaitu keadaan individu yang berkaitan dengan perasaan dan emosi dari manusia.

Terjadinya stres dalam membuat individu kehilangan kontrol terhadap emosinya yang menyebabkan kecemasan berlebihan, dan yang terakhir adalah aspek konatif, yaitu aktivitas psikis yang berkaitan dengan pelaksanaan pencapaian tujuan. Individu jika tidak mengalami stres maka akan dapat mendekatkan diri dalam mencapai tujuan yang diinginkan, namun jika individu mengalami stres maka cenderung akan kesusahan dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Busari, 2012). Skala terdiri dari 32 aitem pertanyaanm gugur 10 pada uji validitas , sehingga aitem yang digunakan adalah sebanyak 22 aitem.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Populasi berjumlah kurang lebih 34.000 orang, sehingga peneliti mengambil sampel sebanyak 380 orang berdasarkan perhitungan pengambilan sampel oleh (Azwar, 2019) . Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling, karena setiap poulasi memiliki kesempatan yang sama menjadi sampel. Setelah data terkumpul, data dianalisis menggunakan teknik analisis *spearman* , dikarenakan data terdistribusi tidak normal namun linear. Suatu data dikatakan normal apabila Asymp. Sig. (2 tailed) pada tabel *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* $p > 0,05$. Selanjutnya uji linearitas dapat dilihat pada tabel anova bagian sig. linearity $p < 0,05$ atau dapat dilihat pada bagian *deviation from linearity* dengan $p > 0,05$. Nilai linearitas terpenuhi dari salah satu antara sig. linearity atau deviation from linearity maka data dikatakan linear.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis menggunakan teknik *spearman rho*. Pada tabel *correlations* antara variabel *hardiness* dan variabel stress akademik diperoleh $r_{xy} = -0,493$ dengan sig.p = 0,000 ($p < 0,05$) dari hasil tersebut disimpulkan bahwa hipotesis minor penelitian diterima, yang menunjukkan ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa, yang berarti jika mahasiswa memiliki *hardiness* yang tinggi , maka stres akademik mahasiswa semakin rendah. Menandakan bahwa kepribadian *hardiness* berpengaruh terhadap stres akademik seperti yang diungkapkan Florian, Mikulincer, dan Taubman bahwa keterlibatan

hardiness sebagai faktor ketahanan dalam mengatasi stres (Floria, Mikulincer, & Taubman, 1995)

Keperibadian *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa berarti mahasiswa memiliki ketangguhan, semangat, dan daya tahan dalam menghadapi stres akademik, sehingga stres akademik yang dialami mahasiswa akan rendah. Sebaliknya ketika mahasiswa tidak memiliki kepribadian *hardiness*, maka akan cepat berputus asa ketika terdapat stressor, akibatnya stress akademik yang dialami mahasiswa akan tinggi (Azizah & Satwika, 2021).

Pembuktian hipotesis mayor dilihat pada table anova dengan $F = 147,102$ dengan $\text{sig linear} = 0,00$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hipotesis mayor peneliti diterima, yang berarti ada hubungan variabel *hardiness* dengan variabel stres akademik.

Berdasarkan hasil analisis data, kategorisasi pada tiap variabel dibedakan menjadi 5 kategori yaitu : sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil statistik variabel *hardiness* adalah $RE > RH$ dengan hasil rerata empiric (RE) 47,48 dan rerata hipotetik 39, dengan kategori terbanyak ialah 252 orang dengan persentase 66,3% yang berarti kategorisasi *hardiness* tergolong tinggi. Kategorisasi *hardiness* dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 1. Kategorisasi *Hardiness*

Kategorisasi	Frekuensi (ΣN)	Persentase (%)
Sangat Rendah	2	0,5%
Rendah	8	2,1%
Sedang	104	27,4%
Tinggi	252	66,3%
Sangat Tinggi	14	3,7%

Tabel di atas bermakna ada dua orang (0,5%) memiliki *hardiness* sangat rendah, delapan orang (2,1%) memiliki *hardiness* rendah, 104 orang (27,4%) memiliki *hardiness* sedang, 252 orang (66,3%) memiliki *hardiness* tinggi dan 14 orang (3,7%) memiliki *hardiness* sangat tinggi.

Hasil statistik variabel stres akademik memiliki $RE < RH$ dengan hasil rerata empiric (RE) 64,67 dan rerata hipotetik 66 sehingga tingkat stres akademik

masuk kategorisasi rendah. Tabel kategorisasi stres akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi	Frekuensi (Σ N)	Presentase (%)
Sangat Rendah	10	2,6%
Rendah	71	18,7%
Sedang	240	63,2%
Tinggi	59	15,5%
Sangat Tinggi	0	0%

Tabel di atas bermakna terdapat 10 orang (2,6%) memiliki kategori stres akademik sangat rendah. 71 orang (18,7%) memiliki stress akademik rendah, 240 orang (63,2%) memiliki kategori stres akademik sedang, 59 orang (15,5%) memiliki kategori stres akademik tinggi dan untuk kategori stres akademik sangat tinggi tidak terdapat.

4. PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian adalah ada hubungan antara *hardiness* dengan stress akademik. Nilai koefisien korelasi bersifat negatif yang signifikan sehingga makin tinggi *hardiness* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah pula perilaku stress akademiknya.

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu: Bagi mahasiswa disarankan untuk meningkatkan lagi *hardiness* yaitu kepribadian yang tangguh dalam menghadapi segala macam rintangan pada masa perkuliahan dengan selalu berpikir positif dan percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa, segala hal dapat dilewati, begitupula dengan perkuliahan, walaupun berat pasti akan terlewati.

Bagi instansi penelitian diharapkan untuk Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat lebih memonitor kesehatan mental para mahasiswanya dengan mengadakan konseling secara berskala untuk mahasiswa yang memang membutuhkan bantuan konseling.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai stres akademik, disarankan untuk mengkaji faktor lainnya yang dapat mempengaruhi perilaku seperti motivasi, lingkungan, keluarga, dan lain-lain. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah responden yang lebih banyak, serta memperluas cakupan subjek agar hasil penelitian dapat digeneralisasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Panilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5, 40-47.
- Aryahi, F. (2016). *Stres Belajar (Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling)*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Azizah, N. J., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (1), 212-223.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi II). Pustaka Belajar.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-148. DOI: <https://doi.org/10.29210/119800>
- Busari. (2012). Identifying Difference in Perceptions of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Students . *International Journal of Humanities and Social Science* , 138-146.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stresfull Life Situation? The roles of Appraisal and Coping. *Joirnal of Personality and Social Psychology*, 687-695. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.68.4.687>
- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). Stresfull academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-271. DOI:[10.1016/j.erap.2004.05.001](https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001)
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Progra, Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 220-229.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 21-34. Diunduh dari <http://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/2728/1748>

- Kobasa, S. C., Salvatore, M. R., & Puccetti, M. C. (1982). Personality and Exercise as Buffers in the Stress Illness Relationship. *Journal of Behavioral Medicine*, 391-404. DOI: 10.1007/s10865-011-9387-8
- Oman, D., Shapiro, S., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation Lowers Stress and Supports Forgiveness Among College Students: A Randomized Controlled Trial. *Journal of American College Health*, 569-578. <https://doi.org/10.3200/jach.56.5.569-578>
- Putra, W. (2019, Maret 12). *Tiga Mahasiswa Unpad Bunuh Diri, Psikiater Ungkap Penyebabnya*. Retrieved from Detiknews: <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4463416/tiga-mahasiswa-unpad-bunuh-diri-psikiater-ungkap-penyebabnya>
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 319-422. Diunduh dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20100/18970>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(2), 103-111. DOI: [10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019](https://doi.org/10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019)
- Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self Regulation among University Students in Malaysia : Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8, 1-9. doi:10.3390/bs8010012
- Syamsuddin. (2017). Komparasi Tingkat Stres Antara Mahasiswa Input MA dan Input SMA Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN ALAUDDIN Makasar. *Jurnal Al Kalam*, 9, 237-248.